

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO DEZEMBRO/2025

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Ingurte de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL 841	KCAL 655 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + Batata refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana de terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	CHO 126	CHO 82 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Ingurte de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, morango)	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose c/ ovo mexido, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN 25	PTN 14 9
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha)	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de alicia + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne frita) + salada de alicia + melancia	LIP 20	LIP 9 9
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	KCAL 865	KCAL 763 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de alicia + banana	Arroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de alicia + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do milho de milho, salada de alicia	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pássego	CHO 121	CHO 89 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	PTN 26	PTN 17 9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho+ salada de alicia + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + pássego	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de alicia com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	LIP 19	LIP 15 9
	SEGUNDA 16/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com requijão sem lactose	KCAL 813	KCAL 741 Kcal
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicia + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de alicia + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abobora refogada + maçã	CHO 113	CHO 103 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com requijão sem lactose	Arroz doce com leite sem lactose + banana	PTN 22	PTN 17 9
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com alhoóndegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne frita) + couve	Batata refogada + Frango ao molho + salada de alicia com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP 14	LIP 9 9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose							
ESCOLA							
ALUNO							

Parência dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consenso de Cavalho

Luiz do Carmo M. da Silva

Luiz do Carmo M. da Silva

Luiz do Carmo M. da Silva

Luiz do Carmo M. da Silva